

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования и науки Брянской области

Администрация города Фокино Брянской области

МБОУ "СОШ № 1 г.Фокино"

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

РАССМОТРЕНО

Методический совет

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Протокол № 6 от «05» 03  
2025 г.

\_\_\_\_\_  
Протокол № 12 от «05» 03  
2025 г.

\_\_\_\_\_  
О.В. Попович  
Приказ № 54 от «05» 03  
2025 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного предмета «Основы безопасности и защиты Родины»

для обучающихся 7 класса

Выписка верна 05.03.2025

Директор Попович О.В.

Директор

Оксана Валерьевна  
Попович



Подписан: Оксана Валерьевна  
Попович  
DN: С=RU, OU=директор, О=МБОУ  
""СОШ №1г.Фокино"", CN=Оксана  
Валерьевна Попович,  
E=fokino-1@eandex.ru  
Основание: Я являюсь автором  
этого документа  
Местоположение: место  
подписания  
Дата: 2025-03-10 10:02:09  
Foxit Reader Версия: 9.7.0

О.В.Попович

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа основного общего образования по основам безопасности и защиты Родины (далее – ОБЗР) составлена на основе требований к результатам освоения программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания. Программа учебного курса «ОБЗР» на уровне основного общего образования составлена на основе основной образовательной программы основного общего образования ФГОС ООО МБОУ «СОШ №1 г. Фокино»(приложение 4 к приказу № 54 от 05.03.2025 г.)

Настоящая Программа обеспечивает:

ясное понимание обучающимися современных проблем безопасности и формирование у подрастающего поколения базового уровня культуры безопасного поведения;

прочное усвоение обучающимися основных ключевых понятий, обеспечивающих преемственность изучения основ комплексной безопасности личности на следующем уровне образования;

возможность выработки и закрепления у обучающихся умений и навыков, необходимых для последующей жизни;

выработку практико-ориентированных компетенций, соответствующих потребностям современности;

реализацию оптимального баланса межпредметных связей и их разумное взаимодополнение, способствующее формированию практических умений и навыков.

В Программе содержание учебного предмета ОБЗР структурно представлено десятью модулями (тематическими линиями), обеспечивающими непрерывность изучения предмета на уровне основного общего образования и преемственность учебного процесса на уровне среднего общего образования:

модуль № 1 «Культура безопасности жизнедеятельности в современном обществе»;

модуль № 2 «Безопасность в быту»;

модуль № 3 «Безопасность на транспорте»;

модуль № 4 «Безопасность в общественных местах»;

модуль № 5 «Безопасность в природной среде»;

модуль № 6 «Здоровье и как его сохранить. Основы медицинских знаний»;

модуль № 7 «Безопасность в социуме»;

модуль № 8 «Безопасность в информационном пространстве»;

модуль № 9 «Основы противодействия экстремизму и терроризму»;

модуль №10 «Взаимодействие личности, общества и государства в обеспечении безопасности жизни и здоровья населения».

В целях обеспечения системного подхода в изучении учебного предмета ОБЗР на уровне основного общего образования Программа предполагает внедрение универсальной структурно-логической схемы изучения учебных модулей (тематических линий) в парадигме безопасной жизнедеятельности: «предвидеть

опасность → по возможности её избегать → при необходимости действовать». Учебный материал систематизирован по сферам возможных проявлений рисков и опасностей: помещения и бытовые условия; улица и общественные места; природные условия; коммуникационные связи и каналы; объекты и учреждения культуры и пр.

## ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»

Конструирование курса осуществлялось с учётом следующих **дидактических принципов**, которые опираются на личностно-ориентированный и деятельностный подходы в образовании.

1. *Учёт требований ФГОС ООО* по данной предметной области: приоритетных целей образования; планируемых результатов обучения; требований к личностным, метапредметным и предметным достижениям обучающихся.
2. Реализация принципа *природосообразности* предполагает учёт актуальности отобранного содержания для обучающихся подросткового этапа развития, психологического статуса, потребностей, интересов, трудностей и проблем повседневной жизни старших подростков.
3. *Принцип психологической обусловленности* позволяет ученику быть субъектом познавательной деятельности, формировать осознанное отношение к проблемам здоровья, сохранения жизни и эмоционального благополучия, рефлексивные качества (регулирование своего поведения, самоконтроль, самооценку).
4. *Принцип практико-ориентированной учебно-познавательной деятельности* даёт возможность формировать конкретные умения и навыки, способность оценивать и контролировать свои действия, предвидеть последствия своего (чужого) поведения и своевременно их исправлять. Реализацию данного принципа обеспечивает система практических занятий.
5. *Культурологический принцип* даёт возможность расширить круг представлений школьников о проблемах здоровья, его укреплении и охране, о видах чрезвычайных ситуаций и правильном поведении в них. Материалы рубрики «Для любознательных» позволяют поддерживать интерес обучающихся к данному предмету, развивают мотивацию к его изучению.

Программное содержание курса построено по линейно-концентрическому принципу, то есть раскрывается последовательно, постепенно усложняясь и расширяясь. В каждой теме обязательно выполняются практические задания, рекомендуются темы проектной деятельности.

В условиях особого внимания образовательной организации к проблемам здоровьесбережения и осознания коллективом социальной важности изучения ОБЗР этот предмет начинает изучаться с первого школьного звена. В начальной школе знания об основах и охране жизнедеятельности человека включены в содержание курса «Окружающий мир».

Руководствуясь правом образовательной организации использовать часть учебного времени по собственному усмотрению, а также актуальностью изучения данного курса для формирования культуры общения школьников с окружающим миром, развития умения правильно вести себя в различных чрезвычайных ситуациях, целесообразно начинать изучение данного предмета с 5 класса. Это, во-первых, будет процесс расширения и углубления тех знаний, которые учащиеся получили в курсе «Окружающий мир» начальной школы, а во-вторых, пропедевтикой процесса изучения ОБЗР в последующих классах.

## ОПИСАНИЕ МЕСТА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный план школы МБОУ СОШ №1 г. Фокино отводит 34 часа для обязательного изучения ОБЗР в 7 классе (по 1 часу в неделю)

### УЧЕБНО МЕТОДИЧЕСКИЙ КОМПЛЕКТ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- УМК «Основы безопасности жизнедеятельности» 5-6 классы, Виноградова Н.Ф. Москва, Издательский центр «Вентана-Граф», 2015
- УМК «Основы безопасности жизнедеятельности» 7-9 классы, Виноградова Н.Ф. Москва, Издательский центр «Вентана-Граф», 2016
- Методическое пособие «Основы безопасности жизнедеятельности», Виноградова Н.Ф.-Москва, Издательский центр «Вентана-Граф», 2014

#### **Материально-техническое обеспечение:**

1. Персональный компьютер
2. Мультимедийный проектор
3. Видеофильмы
4. Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения
5. Презентации по темам раздела
6. Стенды и плакаты по темам курса

#### ФОРМЫ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ

##### **Формы текущего контроля и промежуточной аттестации**

В течении учебного года запланированы различные формы контроля.

**Предварительный контроль**, нацеленный на выявление возможностей учащихся для усвоения того или иного раздела программы, реализуемый в виде предварительного учета, среза знаний. **Текущий контроль** проводится на каждом уроке и представляет собой основную форму контроля. Он реализуется в виде поурочного учета успеваемости как компонент управления процессом обучения. Текущий учет нацелен на повышение эффективности учебного процесса. На основе материалов текущего контроля используются такие методы, как наблюдение, вызов-опрос, контрольные испытания

**Оперативный, или периодический, контроль** — это такая разновидность контрольной деятельности учителя, которая нацелена на обеспечение промежуточных целей и задач функционирования процесса обучения на отдельных этапах управленческих микроциклов, т. е. учебного года.

В качестве периодического контроля в рабочей программе запланированы срезы знаний в конце каждого триместра

Применяются групповые, индивидуальные формы контроля, а также самоконтроль учащихся.

Итого: входной тест -1, срезы знаний -2, итоговая работа за первое полугодие -1, тестирование в качестве промежуточной итоговой аттестации -1 .  
Тестирование в качестве промежуточной итоговой аттестации считать контрольной работой за год.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты:**

Настоящая программа чётко ориентирована на выполнение требований, устанавливаемых ФГОС к результатам освоения основной образовательной программы (личностные, метапредметные и предметные), которые должны демонстрировать обучающиеся по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения. Способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности и проявляются в индивидуальных социально значимых качествах, которые выражаются прежде всего в готовности обучающихся к саморазвитию, самостоятельности, инициативе и личностному самоопределению; осмысленному ведению здорового и безопасного образа жизни и соблюдению правил экологического поведения; к целенаправленной социально значимой деятельности; принятию внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, к окружающим людям и к жизни в целом.

Личностные результаты, формируемые в ходе изучения учебного предмета ОБЗР, должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе.

### **1. Патриотическое воспитание:**

осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к познанию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России; ценностное отношение к достижениям своей Родины – России, к науке, искусству, спорту, технологиям, боевым подвигам и трудовым достижениям народа; уважение к символам России, государственным праздникам, историческому и природному наследию и памятникам, традициям разных народов, проживающих в родной стране;  
формирование чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга – защите Отечества.

### **2. Гражданское воспитание:**

готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; активное участие в жизни семьи, организации, местного сообщества, родного края, страны; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; представление о

способах противодействия коррупции; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении; готовность к участию в гуманитарной деятельности (волонтерство, помощь людям, нуждающимся в ней);

сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, осмысление роли государства и общества в решении задачи защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального характера;

знание и понимание роли государства в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств, неприятие любых форм экстремизма, дискриминации, формирование веротерпимости, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, развитие способности к конструктивному диалогу с другими людьми.

### **3. Духовно-нравственное воспитание:**

ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, а также поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учётом осознания последствий поступков; активное неприятие асоциальных поступков, свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

развитие ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесение иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

формирование личности безопасного типа, осознанного и ответственного отношения к личной безопасности и безопасности других людей.

### **4. Эстетическое воспитание:**

формирование гармоничной личности, развитие способности воспринимать, ценить и создавать прекрасное в повседневной жизни;

понимание взаимозависимости счастливого юношества и безопасного личного поведения в повседневной жизни.

### **5. Ценности научного познания:**

ориентация в деятельности на современную систему научных представлений об основных закономерностях развития чело-века, природы и общества, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; овладение основными навыками исследовательской деятельности, установка на осмысление опыта, наблюдений, поступков и стремление совершенствовать пути достижения индивидуального и коллективного благополучия;

формирование современной научной картины мира, понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных

средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

установка на осмысление опыта, наблюдений и поступков, овладение способностью оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей.

#### **6. Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

понимание личностного смысла изучения учебного предмета ОБЗР, его значения для безопасной и продуктивной жизнедеятельности человека, общества и государства;

осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыков безопасного поведения в интернет-среде; способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысливая собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая;

умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, уметь управлять собственным эмоциональным состоянием;

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

#### **7. Трудовое воспитание:**

установка на активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, организации, города, края) технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такого рода деятельность; интерес к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения изучаемого предметного знания; осознание важности обучения на протяжении всей жизни для успешной профессиональной деятельности и развитие необходимых умений для этого; готовность адаптироваться в профессиональной среде; уважение к труду и результатам трудовой деятельности; осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учётом личных и общественных интересов и потребностей;

укрепление ответственного отношения к учёбе, способности применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

овладение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

установка на овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды).

### **8. Экологическое воспитание:**

ориентация на применение знаний из социальных и естественных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды; повышение уровня экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем и путей их решения; активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; осознание своей роли как гражданина и потребителя в условиях взаимосвязи природной, технологической и социальной сред; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания.

### **Метапредметные результаты (универсальные учебные действия)**

#### *Познавательные:*

- *использовать* умственные операции (анализ, синтез, сравнение, классификация и др.) для оценки, интерпретации, обобщения получаемой информации;
- *сопоставлять* информацию по одной и той же проблеме, полученную из разных источников (текст, иллюстрация, графическое представление);
- *сравнивать* чрезвычайные ситуации, классифицировать их по степени опасности для жизни и здоровья людей;
- *осуществлять* поиск информации, необходимой для выбора правильных решений в чрезвычайных ситуациях, связанных с бытом, повседневной школьной жизнью, отдельными природными и техногенными происшествными.

#### *Регулятивные:*

- *планировать* по собственному побуждению свою жизнь и деятельность, ориентируясь на изученные правила поведения в различных ситуациях;
- *контролировать* своё поведение, проявлять желание и способность предвидеть последствия своих действий и поступков;
- *оценивать* неординарные, чрезвычайные ситуации, определять ошибки в действиях их участников, намечать способы их устранения.

#### *Коммуникативные:*

- *участвовать* в диалоге (высказывать своё мнение, терпимо относиться к разным мнениям, объективно оценивать суждения участников);
- *формулировать* обобщения и выводы по изученному материалу;
- *составлять* обоснованные суждения о правилах поведения в различных чрезвычайных ситуациях;
- *характеризовать* понятия (в рамках изученных), пользоваться словарями для уточнения их значения и смысла;
- *характеризовать* причины происходящих событий, делать выводы о возможных способах их устранения.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют сформированностью у обучающихся основ культуры безопасности жизнедеятельности и проявляются в способности построения и следования модели индивидуального безопасного поведения и опыте её применения в повседневной жизни.

Приобретаемый опыт проявляется в понимании существующих проблем безопасности и усвоении обучающимися минимума основных ключевых понятий, которые в дальнейшем будут использоваться без дополнительных разъяснений, приобретении систематизированных знаний основ комплексной безопасности личности, общества и государства, индивидуальной системы здорового образа жизни, антиэкстремистского мышления и антитеррористического поведения, овладении базовыми медицинскими знаниями и практическими умениями безопасного поведения в повседневной жизни.

Предметные результаты по предметной области «Физическая культура и основы безопасности жизнедеятельности» должны обеспечивать:

По учебному предмету «Основы безопасности и защиты Родины»:

1) сформированность культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций для личности, общества и государства;

2) сформированность социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключающего употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесения иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих;

3) сформированность активной жизненной позиции, умений и навыков личного участия в обеспечении мер безопасности личности, общества и государства;

4) понимание и признание особой роли России в обеспечении государственной и международной безопасности, обороны страны, в противодействии основным вызовам современности: терроризму, экстремизму, незаконному распространению наркотических средств;

5) сформированность чувства гордости за свою Родину, ответственного отношения к выполнению конституционного долга – защите Отечества;

6) знание и понимание роли государства и общества в решении задачи обеспечения национальной безопасности и защиты населения от опасных и чрезвычайных ситуаций природного, техногенного и социального (в том числе террористического) характера;

7) понимание причин, механизмов возникновения и последствий распространённых видов опасных и чрезвычайных ситуаций, которые могут произойти во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы);

8) овладение знаниями и умениями применять меры и средства индивидуальной защиты, приёмы рационального и безопасного поведения в опасных и чрезвычайных ситуациях;

9) освоение основ медицинских знаний и владение умениями оказывать первую помощь пострадавшим при потере сознания, остановке дыхания, наружных

кровотечениях, попадании инородных тел в верхние дыхательные пути, травмах различных областей тела, ожогах, отморожениях, отравлениях;

10) умение оценивать и прогнозировать неблагоприятные факторы обстановки и принимать обоснованные решения в опасной (чрезвычайной) ситуации с учётом реальных условий и возможностей;

11) освоение основ экологической культуры, методов проектирования собственной безопасной жизнедеятельности с учётом природных, техногенных и социальных рисков на территории проживания;

12) овладение знаниями и умениями предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций во время пребывания в различных средах (бытовые условия, дорожное движение, общественные места и социум, природа, коммуникационные связи и каналы).

Достижение результатов освоения программы основного общего образования обеспечивается посредством включения в указанную программу предметных результатов освоения модулей учебного предмета «Основы безопасности жизнедеятельности».

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ БЕЗОПАСНОСТИ И ЗАЩИТЫ РОДИНЫ»**

По причине того, что в шестых классах учащиеся МБОУ «СОШ №1 г.Фокино» не изучают предмет ОБЗР, для сохранения логической последовательности и комплексности изучения предмета, некоторые темы и разделы УМК включены для изучения в 7 классе.

Курс «Основы безопасности и защиты Родины» для 5—7 классов включает следующие содержательные линии (разделы).

### **Введение**

Почему нужно изучать предмет «Основы безопасности жизнедеятельности». Что такое здоровый образ жизни, природные и техногенные ситуации.

### **Чтобы сохранить здоровье, нужно знать себя**

Почему нужно знать свой организм. Особенности организма человека. Какие системы органов есть у человека. За что отвечают системы органов, их характеристика. Укрепление нервной системы: что нервная система «любит», чего нервная система «не любит». Тренировка сердца. Развитие дыхательной системы, дыхательные упражнения для утренней гимнастики.

*Правильное рациональное питание:* умеренность, сбалансированность, разнообразие, своевременность. Виды углеводов («медленные», «быстрые»), их влияние на организм и здоровье человека. Пирамида сбалансированного питания.

*Здоровье органов чувств.* Сохранение зрения. Слух, обоняние, вкус.

*Как вести здоровый образ жизни.* Факторы, влияющие на здоровье: условия жизни, образ жизни, врождённые особенности, качество медицинского обслуживания.

Организованность и здоровье. Организованность и планирование своей жизни — условия сохранения здоровья.

*Чистота — залог здоровья.* Правила личной гигиены. Тщательно вымытые овощи и фрукты как условие сохранения здоровья.

*Движение — это жизнь.* Положительное влияние физкультуры на организм человека. Комплекс упражнений для развития движений. Программа повышения уровня своей физической подготовки.

*Закаливание как условие сохранения здоровья.* Значение закаливания для сохранения и укрепления здоровья. Правила закаливания.

*Компьютер и здоровье.* Отрицательное влияние работы с компьютером на здоровье человека: усталость, перевозбуждение, ухудшение зрения, отрицательное эмоциональное состояние, «синдром круглой спины». Правила безопасного пользования компьютером. Упражнения, которые снимают усталость при работе с компьютером.

### **Мой безопасный дом**

*Поддержание чистоты и порядка в доме.* Мыши, крысы, тараканы — животные не домашние! Распространение грызунами и тараканами опасных инфекционных заболеваний.

Чистота — одно из условий борьбы с грызунами и тараканами. Соблюдение правил при проведении хозяйственных работ (мытьё посуды, уборка комнат).

*Дела домашние: техника безопасности.* Проявление осторожности, предусмотрительности при проведении хозяйственных работ (работа с клеем, молотком, пилой и пр.). Правила поведения при появлении запаха газа, при пожаре.

*Безопасное электричество и газ.* Правила использования электроприборов; условия возникновения коротких замыканий, пожаров; получение ожогов и травм. Правила безопасного пользования газом.

### **Школьная жизнь**

*Дорожное движение в населённом пункте.* Выбор пути. Безопасная дорога в школу. Поведение на улицах и дорогах. Знание адреса школы, названия ближайших остановок транспорта. Участники дорожного движения: пассажиры, пешеходы, водители. Соблюдение Правил дорожного движения — условие сохранения жизни и здоровья. Необходимость внимательного отношения к дорожной обстановке, оценка дорожной ситуации. Знаки дорожного движения: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. «Дорожные ловушки». Правила передвижения на регулируемых и нерегулируемых перекрёстках и улицах. Правила поведения пешехода и пассажира.

*Правила поведения в школе.* Общие правила поведения в школьном помещении и на территории школы. Поведение на уроках, переменах, в столовой, раздевалке и других школьных помещениях. Общение со сверстниками. Поведение в школе, которое может привести к беде. Устранение конфликтов. Заболевший ученик в школе. Помощь заболевшему сверстнику.

*Ориентировка в школьных помещениях.* Меры предупреждения пожара, правила эвакуации, правила поведения при пожаре.

*Помощь заболевшему сверстнику.*

*Ориентировка в школьных помещениях.* Меры предупреждения пожара, правила эвакуации, правила поведения при пожаре.

### **На игровой площадке**

Подготовка к прогулке: выбор обуви и одежды. Поведение на игровой площадке.

Меры безопасности при пользовании качелями, игровым оборудованием, при езде на велосипеде, роликовых коньках и пр. Зимние игры. Безопасность катания на санках и ледянках. Предусмотрительность и осторожность во время игр. Особенности поведения на игровой площадке при условии близости игровой зоны для самых маленьких детей. Правила проведения спортивных игр (футбол, волейбол, хоккей и др.) при небольших размерах игровой площадки и близости дороги или шоссе.

Оказание первой помощи при ушибах, вывихах, переломах.

*Животные на игровой площадке.* Правила поведения при встрече с собакой. Способность определить её настроение по позе и поведению. Предусмотрительность и осторожность. Первая помощь при укусе собаки.

### **На природе**

*Ориентирование на местности.* Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, Солнцу, часам, Полярной звезде, местным признакам. Измерение расстояния на местности. Опасности, которые могут встретиться в природе. Общие правила поведения в лесу, на водоёме. Правила поведения при экстремальных ситуациях (потеря ориентиров на незнакомой местности и др.). Правила поведения при встрече с опасными животными (насекомые, змеи, звери). Действия человека, которого укусила оса (клещ, змея).

*Опасности, которые таит вода.* Выбор места для купания и его оценка. Правила безопасного поведения на воде при купании, катании на лодке.

Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время года. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные препятствия. Предусмотрительность и осторожность во время преодоления водных препятствий.

### **Туристский поход: радость без неприятностей**

*Подготовка к походу.* Правила организации безопасного туристского похода. Подбор снаряжения, сбор продуктов питания. Одежда и обувь для похода. Правила упаковки рюкзака. Спальный мешок. Походная аптечка. Список лечебных препаратов, необходимых в походе. Режим дня в многодневном походе. Правила организации режима дня туриста: время для передвижения, отдыха, сна, питания, активных занятий и игр. Походная еда, правила её приготовления.

### **Когда человек сам себе враг**

*Вредные привычки, их пагубное влияние.* Алкоголь. Вред алкоголя для здоровья, умственной деятельности, поведения человека. Особая опасность приёма алкоголя в подростковом возрасте. Курение. Вред курения для здоровья. Особая опасность курения в подростковом возрасте. *Медицинские знания и умения:* упражнения при простуде и влажном кашле; первая помощь при отравлении; аллергия и её влияние на организм человека; если в глаз попала соринка.

Заболевания, вызванные отсутствием гигиены (глисты, дизентерия, педикулёз). Правила закаливания. Условия безопасной работы за компьютером. Приёмы осторожного обращения с клеем при проведении домашних хозяйственных работ. Первая помощь при отравлении газом. Симптомы сотрясения мозга, действия в случае подозрения на сотрясение мозга; остановка кровотечения из носа. Правила поведения заболевшего. Помощь при ожогах, отравлении угарным газом. Способы снятия усталости. Предупреждение простудных заболеваний. Первая помощь при подозрении на переломы и вывихи. Первая помощь при укусе собаки. Первая помощь при укусе насекомых, змей, клещей. Ядовитые растения и грибы. Помощь при отравлении грибами. Оказание первой помощи при солнечном ударе, утоплении, судороге. Первая помощь при потёртости кожи. Лечение ожогов в туристском походе.

### **Практические работы**

Способы тренировки дыхательной системы (дыхательные упражнения); проверка степени загрязнения воды; режим питания подростков; овладение приёмами тренировки глаз; выполнение физических упражнений; индивидуальная программа закаливания; правила безопасного пользования компьютером; выбор безопасного пути из дома в школу; оценка дорожной ситуации; правила дорожного движения;

обсуждение ситуаций, связанных с поведением в школе; репетиция эвакуации из помещения школы при возникновении пожара; первая помощь при лёгких травмах; овладение навыком работы с компасом; определение сторон света по солнцу; определение сторон света по местным признакам; измерение расстояний на местности; приёмы искусственного дыхания; отличительные признаки ядовитых для человека грибов.

### **Проектная деятельность 1**

Примерные темы проектов: «Слух человека и животных. Сравнительная характеристика», «Как сохранить обоняние?», «Богатство вкусовых ощущений. Как сохранить его?», «Техника безопасности в жилом доме», «Вредные привычки: алкоголь, курение».

№ раздела и темы	Наименование раздела и темы	Количество часов	Основные направления воспитательной работы
1	Введение. Цели предмета «Основы безопасности жизнедеятельности»	2	Воспитание культуры здорового образа жизни, сформировать социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений, наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям, устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию. <b>Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни</b>
2	На игровой площадке	3	Воспитание культуры здорового образа жизни, сформировать социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений, наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них, которые могут привести

		<p>к нежелательным и/или опасным последствиям, устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию. <b>Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</b></p> <p>стремление активно участвовать в жизни класса, города, страны. чувство патриотизма через знакомство с ценностями родной культуры, знание правил поведения в классе, школе, дома, отрицательное отношение к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей;</p> <p>правовое сознание; уважение к правам и свободам личности. <b>Воспитание нравственных чувств и этического сознания.</b></p> <p>представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, убеждённость в приоритете общечеловеческих ценностей. <b>Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду,</b></p> <p>навыки коллективной учебной деятельности (умение сотрудничать: планировать и реализовывать совместную деятельность как в позиции лидера, так и в позиции рядового участника), представления о важности роли знаний в жизни человека и общества, стремление активно участвовать в мероприятиях класса, школы, ответственное отношение к образованию и самообразованию, понимание их важности в условиях современного информационного общества. <b>Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.</b></p> <p>понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека; положительное отношение к спорту, знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение</p>
--	--	---

			здоровьесберегающего режима дня , стремление к активному образу жизни: интерес к подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях; потребность в здоровом образе жизни
3	На природе	7	освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями, сформировать социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений, эмоционально- отрицательная оценка потребительского отношения к окружающей среде, к проявлению асоциального поведения; <b>Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</b> уважение традиционных ценностей многонационального российского общества, знание правил поведения в классе, школе, дома, отрицательное отношение к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей; правовое сознание; уважение к правам и свободам личности. <b>Воспитание нравственных чувств и этического сознания.</b> различие хороших и плохих поступков, стремление избегать совершения плохих поступков; умение ана- лизировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей, почтительное отношение к родителям и другим членам своей семьи, семейным ценностям и традициям, стремление иметь собственное мнение, принимать собственные решения, способность/стремление к

			<p>рефлексии; умение признавать свои ошибки. <b>Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду</b>, способность к общению: умение принимать свои собственные решения, уважительное отношение к мнению собеседника, его взглядам, представления о важности роли знаний в жизни человека и общества. <b>Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.</b> стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности</p> <p><b>Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).</b> интерес к природе и природным явлениям; бережное, уважительное отношение к природе и всем формам жизни; понимание активной роли человека в природе; способность осознавать экологические проблемы; готовность к личному участию в экологических проектах</p>
4	Туристический поход	11	<p>освоение социальных норм поведения, социальных ролей, связанных с необычными, неожиданными и чрезвычайными ситуациями, сформировать социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений. <b>Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.</b> любовь к школе, к своей малой родине (своему родному дому, селу, городу), народу, России; знание правил поведения в классе, школе, дома, отрицательное отношение к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей;</p> <p>правовое сознание; уважение к правам и свободам личности .</p> <p><b>Воспитание нравственных чувств</b></p>

			<p><b>и этического сознания.</b> различение хороших и плохих поступков, стремление избегать совершения плохих поступков; умение анализировать нравственную сторону своих поступков и поступков других людей, стремление иметь собственное мнение, принимать собственные решения, способность/стремление к рефлексии; умение признавать свои ошибки. <b>Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду,</b> навыки коллективной учебной деятельности (умение сотрудничать: планировать и реализовывать совместную деятельность как в позиции лидера, так и в позиции рядового участника) стремление активно участвовать в мероприятиях класса, школы, ответственное отношение к образованию и самообразованию, понимание их важности в условиях современного информационного общества. <b>Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.</b> стремление не совершать поступки, угрожающие собственному здоровью и безопасности, <b>Воспитание ценностного отношения к природе, окружающей среде (экологическое воспитание).</b> интерес к природе и природным явлениям; бережное, уважительное отношение к природе и всем формам жизни; понимание активной роли человека в природе; способность осознавать экологические проблемы; готовность к личному участию в экологических проектах</p>
5	Когда человек сам себе враг	11	<p>Воспитание культуры здорового образа жизни, сформировать социально значимых межличностных отношений, ценностных жизненных установок и нравственных представлений, наличие способности предвидеть результаты своих действий, корректировать те из них,</p>

которые могут привести к нежелательным и/или опасным последствиям, устойчивое стремление и готовность к саморазвитию и личностному совершенствованию. **Воспитание гражданственности, патриотизма, уважения к правам, свободам и обязанностям человека.** стремление активно участвовать в жизни класса, города, страны. чувство патриотизма через знакомство с ценностями родной культуры, знание правил поведения в классе, школе, дома, отрицательное отношение к нарушениям порядка в классе, школе, к невыполнению человеком своих обязанностей;

правовое сознание; уважение к правам и свободам личности. **Воспитание нравственных чувств и этического сознания.** представления о моральных нормах и правилах нравственного поведения, убежденность в приоритете общечеловеческих ценностей. **Воспитание трудолюбия, творческого отношения к учению, труду,** навыки коллективной учебной деятельности (умение сотрудничать: планировать и реализовывать совместную деятельность как в позиции лидера, так и в позиции рядового участника), представления о важности роли знаний в жизни человека и общества, стремление активно участвовать в мероприятиях класса, школы, ответственное отношение к образованию и самообразованию, понимание их важности в условиях современного информационного общества. **Формирование ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни.** понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека; положительное отношение к спорту, знание и

			выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня , стремление к активному образу жизни: интерес к подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях; потребность в здоровом образе жизни
	Итого	34	

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ОБЗР 7 класс**

№	Тема урока	Кол-во часов	дата	
			план	факт
	<b>Введение. Цели предмета «Основы безопасности и защиты Родины» 2 часа</b>			
1	Проблема здорового образа жизни. Как её решали в древности.	1		
2	Окружающая среда и безопасность. Какие знания и умения приобретают при изучении ОБЗР. Входной тест.	1		
	<b>На игровой площадке</b>	3		
3	Подготовка к прогулке. Выбор одежды и обуви с учётом погоды. Меры безопасности на площадке, при езде на велосипеде.	1		
4	Зимние игры, безопасность при езде на санках, ледянках. Первая помощь при переломах и вывихах.	1		
5	Животные на игровой площадке. Правила поведения при встрече с собакой. Первая помощь при укусе собаки	1		
	<b>На природе</b>	7		
6	Ориентирование на местности. Что такое ориентир. Ориентирование по компасу, солнцу и часам, полярной звезде; местным признакам.	1		
7	Природа полна неожиданностей. Общие правила поведения во время экскурсий в природу.	1		
8	Правила поведения в экстремальных ситуациях (при потере ориентирования на незнакомой местности)	1		
9	Опасные встречи (звери, насекомые, змеи). Первая помощь при укусе насекомого, змеи.	1		
10	Правила поведения на водоёмах. Выбор и оценка места для купания. Срез знаний №1	1		
11	Первая помощь при судорогах, солнечном ударе, утоплении	1		
12	Оценка состояния льда в осеннее и весеннее время. Правила безопасного поведения на льду. Переправа через водные преграды.	1		
	<b>Туристический поход</b>	11		

13	Значение туризма в жизни человека. История туризма. Тематика и цели туризма.	1		
14	Подготовка к походу: требования к снаряжению. Одежда и обувь для турпохода. Личные вещи в походе, питание.	1		
15	Итоговая работа за первое полугодие.	1		
16	Режим дня в однодневном и многодневном турпоходе	1		
17	Характеристика чрезвычайных и неожиданных ситуаций, их предвидение и ликвидация возможных причин	1		
18	Аптечка туриста. Записная медицинская книжка туриста.	1		
19	Первая помощь при болезнях, травмах	1		
20	Полезные для туриста лекарственные растения.	1		
21	Предупреждение возможных случаев отравления грибами и ягодами	1		
22	Меры безопасности при пользовании водой из природных водоёмов. Срез знаний №2	1		
23	Первая помощь при отравлении, простуде, ожоге, укусе насекомых и змей.	1		
	<b>Когда человек сам себе враг</b>	11		
24	Причины возникновения вредных привычек. При каких обстоятельствах человек сам себе враг.	1		
25	Вред алкоголя для организма подростка, его здоровья и самочувствия.	1		
26	Промежуточная итоговая аттестация. Тестирование.	1		
27	Отрицательное влияние алкоголя на умственное развитие и успешность обучения школьника.	1		
28	Истоки традиционного отношения русского народа к злоупотреблению алкоголем.	1		
29	«Мода» на курение среди молодёжи.	1		
30	Медицинские исследования о вреде курения на растущий организм.	1		
31	Самовоспитание: противодействие желанию закурить.	1		
32	Работа над проектом «Вредные привычки: алкоголь, курение»	1		
33	Защита проекта «Вредные привычки: алкоголь, курение»	1		
34	Итоговое повторение. Викторина «Здоровый образ жизни»	1		

	Итого	34 часа	
--	-------	---------	--

Итого: Входной тест -1, срезы знаний -2, итоговая работа за первое полугодие -1, тестирование в качестве промежуточной итоговой аттестации – 1, проект - 1